



統鮮美食109年4月菜單景興國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
 地址:新北市三區中興北街138巷18弄10號/服務電話:022289-0088 / 傳真電話:022289-9811
 營養師:林瑋婷(營養字第0016號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	例湯	全糖	低糖	甜湯	油類	熱量
1	三	古早味油飯 <small>白米+長糯米+肉絲+乾香菇</small>	洋蔥豬排 <small>豬排+洋蔥-油</small>	燒烤醬玉米雞 <small>玉米粒+雞肉-煮</small>	翡翠三絲 <small>金針菇+海帶芽+西芹-煮</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>	水果	6.3	2.4	2.3	2.4	787
~ ~ ~ 4/2-4/3 兒童節、清明節放假 ~ ~ ~													
6	一	自助式 義大利麵 <small>義大利麵條</small>	義式 蕃茄肉醬 <small>絞肉+洋蔥+杏鮑菇+青豆仁-煮</small>	菲力 雞排 <small>雞排x1-燒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+木耳+蝦米-煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜+湯排+金針菇</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795
7	二	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	咖哩豬 <small>馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	蒲燒鯛魚排 <small>鯛魚排x1-蒸</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔+蒜+紅蘿蔔-煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果	6.5	2.4	2.3	3.5	850
8	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	日式壽喜雞 <small>雞肉+洋蔥+金針菇+香菇-煮</small>	炒鹹豬肉 <small>豬肉+鹹豬肉+高麗菜-炒</small>	彩繪絲瓜 <small>絲瓜+凍豆腐+木耳-煮</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>紅茶+奶粉+粉圓</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
9	四	白飯 <small>白米</small>	佛跳牆 <small>豬肉+豬腳+芋頭+筍干+蝦米-煮</small>	★鹹酥雞x3 <small>雞肉x3-炸</small>	蒜香雙花 <small>白花+綠花+彩椒+蒜-炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+洋蔥+雞蛋</small>	乳品	6.2	2.5	2.3	2.6	796
10	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	杏片蜜糖雞 <small>雞肉+地瓜+杏仁片-燒</small>	瓜仔拌飯肉燥 <small>豆干+瓜仔+香菇+洋蔥+豬肉-煮</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜+韭菜+木耳-炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+香菇+湯排+肉骨茶包</small>		6.2	2.5	2.3	2.6	796
13	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	蔥爆肉片 <small>豬肉+洋蔥+蔥段-炒</small>	沙嗲雞燜冬粉 <small>冬粉+雞肉+洋蔥+高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	鮑菇黃瓜 <small>黃瓜+杏鮑菇+川耳-煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	八寶甜湯 <small>綜合豆類+桂圓</small>		6.5	2.7	2.4	2.2	817
14	二	大阪 燒肉拌飯 <small>白米+豬肉+洋蔥+柴魚+海苔</small>	蜜汁小雞腿x2 <small>翅小腿x2-油</small>	餡餅x2 <small>餡餅x2-蒸</small>	玉米四季 <small>玉米+四季豆-炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
15	三	黑芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	椒鹽丁香肉柳 <small>豬肉+丁香魚+豆干+洋蔥+蔥-炒</small>	焗 烤 義式青醬雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+青醬(含花生)+起司-烤</small>	泡菜鮮菇 <small>白菜+泡菜+杏鮑菇-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	795
16	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	泰式椒麻雞 <small>雞肉+洋蔥+紅彩椒+番茄+香菜-燒</small>	貢丸滷味 <small>白蘿蔔+貢丸+燕餃+魚卵捲+香菇-油</small>	金沙炒筍 <small>筍絲+木耳+鹹蛋黃-炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+金針菇+木耳+雞蛋</small>	乳品	6.2	2.7	2.4	2.5	809
17	五	白飯 <small>白米</small>	紅燒排骨 <small>豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-油</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	香菇油腐 <small>油豆腐+香菇+玉米筍-油</small>	產銷 履歷 蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+木耳+雞骨</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800
20	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	★古早味炸雞腿 <small>雞腿x1-炸</small>	咖哩黃金魚丸 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+黃金魚蛋x2+洋蔥-煮</small>	花生海帶 <small>海帶片+花生-油</small>	產銷 履歷 蔬菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌</small>		6.2	2.5	2.3	2.6	796
21	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉x4-燒</small>	鴿蛋總匯 <small>白蘿蔔+鴿蛋x1+蝦仁+魷魚絲+香菇-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.2	2.4	2.3	2.4	780
22	三	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蔭豉燒雞 <small>雞肉+豆豉+薑+蔥-煮</small>	味噌奶醬燉肉 <small>豬肉+油豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-油</small>	玉筍花椰 <small>花椰+玉米筍+杏鮑菇-煮</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+排骨</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
23	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	韓式芝香肉片 <small>豬肉+金針菇+芝麻-炒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄+洋蔥+蔥-炒</small>	雞肉蒲瓜 <small>蒲瓜+雞肉+紅蘿蔔-煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉+高麗菜+豆皮+蝦米</small>	優酪乳	6.5	2.4	2.2	2.4	798
24	五	肉燥粿仔條 <small>粿仔條+豆乾+洋蔥+香菇+豬肉</small>	碳烤雞排 <small>雞排x1-烤</small>	★酥炸 黃金薯辦x3 <small>薯辦x3-炸</small>	香菇白菜 <small>白菜+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	椰香西米露 <small>椰奶+芋頭+地瓜+西谷米</small>		6.3	2.5	2.3	2.6	803
27	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	蒸肉餅 <small>豬肉+冬瓜+鹹冬瓜+玉米+蔥花-蒸</small>	★柳葉魚x2 <small>柳葉魚x2-炸</small>	玉米高麗 <small>高麗菜+玉米-炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜鮮菇湯 <small>黃瓜+杏鮑菇+雞骨</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795
28	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	蜂蜜柚子雞 <small>雞肉+韓式柚子醬+洋蔥+彩椒-煮</small>	蒸蛋 <small>蒸蛋+毛豆+香菇-蒸</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜+金針菇+木耳-煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+洋薏仁</small>	水果	6.5	2.4	2.3	3.5	850
29	三	普羅旺斯 鮭魚炒飯 <small>白米+玉米+洋蔥+鮭魚+青豆</small>	鐵路 豬排 <small>豬排x1-燒</small>	地瓜併菇菇 <small>地瓜+杏鮑菇-炒</small>	雞肉四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+雞肉-炒</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋+洋蔥+蔥花</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
30	四	白飯 <small>白米</small>	山地馬告雞 <small>雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	蔥香百頁燒肉 <small>百頁豆腐+豬肉+蔥+紅蘿蔔-油</small>	彩繪高麗 <small>高麗菜+青豆+紅蘿蔔-炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	麵線羹 <small>紅麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇</small>	乳品	6.2	2.5	2.3	2.6	796

吃得好不表吃得健康, 想要吃得均衡健康, 六大食物要選對!
 我的餐盤建議, 每天都要均衡攝取
 全穀雜糧類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類 衛生福利部

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類加工品	其他	油炸食品	甜湯			
0次	9次	11次	0次	20次	0次	2次	0次	4次	4次			

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品, 不適合其過敏體質者食用

